Activité courte	**Activité longue**
8-12 ans	
Avoir une pensée critique Savoir communiquer efficacement	

Fiche 7 : Un bon petit som' !

Matériel

- Ficelle, corde ou ruban adhésif
- Fiche d'accompagnement
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'identifier les freins et leviers du sommeil.

Objectifs :

- Identifier les freins et leviers du sommeil
- Faire évoluer les représentations des participants sur le sommeil
- Identifier les effets du sommeil

Technique utilisée :

- Jeu de la ligne

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Consigne du jeu de la ligne**

L'animateur trace une ligne au sol (à l'aide d'une corde, de ruban adhésif de couleur ou autre) et explique aux participants les consignes du jeu de la ligne : pour chaque affirmation positionnez-vous à droite de la ligne si vous êtes d'accord, à gauche si vous n'êtes pas d'accord.

30 min **Temps 2 : Jeu de la ligne**

L'animateur annonce la première affirmation. Les participants se positionnent, puis l'animateur les questionne sur le choix de leur positionnement pour créer un débat. L'animateur fait une synthèse des freins et leviers au sommeil.

15 min **Temps 3 : Les effets du sommeil**

L'animateur échange avec les participants sur les bienfaits du sommeil et les conséquences d'un manque de sommeil (Fiche d'accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Le jeu des freins et leviers au sommeil
- Plongée nocturne : parce qu'on ne réveille pas un ado qui dort

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Fiche d'accompagnement - Un bon petit som' !

Bienfaits

Dormir suffisamment permet à l'enfant :

- de renforcer ses apprentissages;
- de mieux utiliser son raisonnement logique;
- de mieux gérer ses émotions;
- de rester alerte pendant la journée;
- de se concentrer davantage et plus longtemps;
- d'être plus créatif;
- d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée;
- d'établir et de maintenir de bonnes relations avec les autres;
- de bien se développer sur le plan physique;
- de renforcer son système immunitaire.

Les conséquences d'un manque de sommeil

À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut compromettre plusieurs aspects du développement d'un enfant. Lorsqu'un enfant manque de sommeil, il peut :

- avoir de la difficulté à gérer ses émotions (sautes d'humeur, impulsivité…)
- avoir l'esprit moins vif;
- présenter un comportement plus hyperactif;
- avoir de la difficulté à rester attentif et concentré;
- être moins motivé;
- oublier souvent des choses;
- avoir tendance à manger moins bien et à prendre du poids;
- être plus souvent malade.

Sources :
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=sommeil-effets-developpement-comportement#_Toc121147146

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 7.1 : Jeu de la ligne

Affirmations	Pistes de réponses
Avoir un rituel avant de dormir aide toujours à s'endormir rapidement.	? Avoir un rituel n'aide pas toujours à s'endormir mais peut aider à favoriser l'endormissement. Pour cela, il est conseillé de faire quelque chose qui nous détend (lecture, exercice de respiration,...). Cela permet de signaler au corps qu'il va se reposer.
Jouer aux jeux vidéos le soir m'aide à m'endormir.	✗ La lumière, notamment celle des écrans, stimule le cerveau et diminue la production des hormones à l'origine du sommeil. De plus, jouer aux jeux vidéos crée une excitation qui empêche l'endormissement.
Préparer son lit favorise un bon sommeil.	✓ Il est important de se sentir bien dans son lit pour pouvoir se détendre et s'endormir.
Faire du sport dans la journée m'empêche de dormir le soir.	✓ Pratiquer une activité physique dans la journée favorise l'endormissement le soir et un sommeil de meilleure qualité. Il est déconseillé de pratiquer une activité physique après 20h puisque cela augmente la température corporelle et retarde donc l'endormissement.
Si je loupe les signaux du sommeil, je ne m'endormirai pas avant longtemps.	✓ Si je loupe les signaux du sommeil, je devrais attendre l'équivalent d'un cycle de sommeil soit 1h30 environ. Les signaux peuvent être les yeux qui piquent/se ferment, bâillements, énervement, etc.
J'ai fait un repas copieux, je vais bien dormir.	✗ Le sommeil sera de moins bonne qualité si je mange un repas copieux le soir. En effet, notre corps devra se concentrer sur la digestion du repas.
Boire une boisson excitante empêche toujours de dormir.	✓ Selon les personnes, nous sommes plus au moins sensibles aux boissons excitantes. Les boissons excitantes perturbent l'endormissement et augmentent le nombre de réveils nocturnes.
Je me couche tous les soirs à la même heure cela m'aide à être en forme.	✓ Se coucher à la même heure tous les soirs et se lever à la même heure tous les matins permet de réguler les rythmes biologiques et d'améliorer la qualité du sommeil et l'endormissement.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 7.1 : Jeu de la ligne

Affirmations	Pistes de réponses
Je dors mieux quand je me dispute avec ma soeur avant d'aller au lit.	✗ Les émotions agissent sur notre sommeil, si on est énervé, en colère ou triste cela aura un impact sur l'endormissement et le sommeil.
Je dors mieux quand il fait chaud.	✗ Il est conseillé d'avoir une température de la chambre entre 18°C et 20°C.
Je dors moins bien la veille d'une évaluation.	? Le stress lié à l'évaluation peut perturber le sommeil.
Lire un livre le soir m'empêche de m'endormir.	✗ De manière générale, lire un livre le soir favorise l'endormissement. C'est une activité calme qui permet une transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marque le passage à un rythme différent.
Les écrans retardent l'endormissement.	✓ L'exposition à la lumière bleue des écrans envoie à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement.
Je m'endors mieux avec le bruit de la télé.	✗ Les bruits diminuent la qualité du sommeil.
Mon doudou m'aide à m'endormir.	✓ Le doudou peut être associé à la joie de retrouver son lit. Il peut aider à se calmer et à rassurer certains enfants
Je dors bien quand il fait noir.	✓ Globalement, nous dormons mieux dans le noir. La lumière artificielle ou naturelle diminue la qualité du sommeil et favorise l'éveil.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)